

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
REGULASI EMOSI UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
AGRESIF SISWA**

(Penelitian Pada Siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Bachrul Ulum

16.0301.0015

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2023

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah adalah sistem interaksi sosial suatu organisasi keseluruhan terdiri atas interaksi pribadi terkait bersama dalam suatu hubungan organik (Wayne dalam buku Soebagio Atmodiwiro, 2000:37). Sedangkan berdasarkan undang-undang no 2 tahun 1989 sekolah adalah satuan pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar. Jadi sekolah sebagai suatu sistem sosial dibatasi oleh sekumpulan elemen kegiatan yang berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan sosial sekolah yang demikian bersifat aktif kreatif artinya sekolah dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat dalam hal ini adalah orang-orang yang terdidik. Dari definisi tersebut bahwa sekolah adalah suatu lembaga atau organisasi yang diberi wewenang untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran. Sebagai suatu organisasi sekolah memiliki persyaratan tertentu.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018-2020 menunjukkan bahwa dari setiap 100.000 orang, 129 diantaranya terkena tindak kejahatan (crime rate). Pelaku tindak kejahatan tersebut bukan hanya berasal dari kalangan dewasa saja, melainkan dari kalangan remaja juga. Menurut Nugraheni (2013:338) “perilaku agresif merupakan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang dan cenderung menyerang baik secara fisik maupun mental yang merugikan orang lain juga diri sendiri”.

Menurut Bandura (dalam Sarwono, 2011:146) menyatakan bahwa perilaku agresi “merupakan hasil dari proses belajar sosial melalui pengamatan terhadap dunia sosial”. Data yang dipublikasikan Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa perilaku agresif menjadi masalah yang sampai saat ini belum terselesaikan. Data tersebut juga menunjukkan bahwa permasalahan perilaku agresif tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi juga remaja yang

menurut Survei Angkatan Kerja (www.bps.go.id) Hal ini sejalan dengan ditunjukkannya berbagai kasus yang terjadi baru-baru ini. Tawuran antar pelajar, perkelahian, pembunuhan, dan tindak kekerasan lain yang menimbulkan korban merupakan bentuk kasus yang bersumber dari perilaku agresif. Faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif pada remaja dapat bermacam-macam seperti akibat kerusakan neurologis remaja, faktor lingkungan tempat tinggal, faktor keluarga, dan seringnya remaja melihat kekerasan yang terjadi di media (Rahmat, 2008: 126).

Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 menunjukkan bahwa angka kriminalitas remaja yang tercatat di kepolisian meningkat, dimana resiko remaja terkena tindakan pidana dari tiga tahun sebelumnya belum ada tanda-tanda penurunan. Badan Pusat Statistik juga menunjukkan hasil yang sesuai yakni dari 200 remaja yang terdiri dari 187 remaja laki-laki dan 13 remaja perempuan dengan rentang usia 13-17 tahun melakukan perilaku agresif. Perilaku agresif yang dilakukan bukan hanya berupa tawuran antar remaja saja, tetapi sampai pada tindakan pencurian, pemerkosaan, hingga pembunuhan.

Terkait dengan perilaku agresif yang terjadi pada peserta didik di SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Kota Magelang, penulis melakukan wawancara pada tanggal 1 Mei 2022 mendapat informasi bahwa delapan siswa dari tiga puluh satu siswa yang memiliki ciri-ciri perilaku agresif dari tiga puluh satu siswa yang memiliki ciri-ciri perilaku agresif, Diantaranya tiga orang diantaranya dilaporkan menghina berkaitan dengan bentuk fisik temannya. Menurut keterangan yang diambil dari beberapa teman kelasnya, hinaan tersebut berupa upaya balas dendam karena kejadian yang tidak sesuai dengan keinginannya. Sedangkan dua siswa terlalu sering menggunakan kata-kata kotor untuk mengatai temanya. Perilaku tersebut terindikasi termasuk perilaku agresif karena perilaku tersebut didasari dengan tujuan menyakiti individu sasarannya. Beberapa siswa yang menjadi korban perilaku agresifnya mengatakan bahwa mereka melakukan perilaku tersebut sudah sejak saat pertama kali masuk sekolah menengah pertama. Tidak jarang di antara mereka

membanting pintu atau memukul meja saat terjadi peristiwa yang tidak sesuai dengan keinginan mereka.

Permasalahan terkait perilaku agresif yang muncul di sekolah tersebut tentunya menjadi perhatian guru BK. Upaya yang dilakukan yang sudah Guru BK melakukan beberapa tindakan berupa observasi dan home visit. Hasil dari home visit yang telah dilakukan dari guru BK salah satunya perilaku agresif yang terjadi di SMP Muhammadiyah 1 Alternatif Magelang salah satunya disebabkan oleh factor eksternal. Misalnya pergaulan dengan orang-orang dewasa yang memperlakukan siswa dengan memberikan contoh dalam berperilaku agresif seperti berkata kotor, memukul dan mengejek, hal tersebut sejalan dengan pernyataan Bandura yang mana sebagian besar tingkah laku manusia dipelajari melalui peniruan maupun penyajian, contoh tingkah laku (1971: 244).

Fase remaja merupakan masa transisi individu yang mana pada masa ini berada diantara fase anak-anak dan fase dewasa. Adapun tugas perkembangan fase remaja yaitu mencapai pola hubungan baru dengan dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat. Selain itu, tugas perkembangan fase remaja adalah mencapai peranan sosial sesuai dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakat, menerima dan menggunakan organ-organ tubuh secara efektif dan memiliki keinginan menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggungjawab. Tugas perkembangan masa remaja di fokuskan pada upaya sikap dan meninggalkan perilaku kekanakak-kanakan serta berusaha untuk kemampuan bersikap dan perilaku secara dewasa (Asrori, 2004:10).

Hasil dari penelitian Pangarsa (2011: 129) agresif sebagai salah satu perilaku yang muncul pada masa perkembangan remaja baik dari aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Ormrod dalam Rahmat (2008: 126) menjelaskan terjadi peningkatan singkat pada peralihan tingkatan sekolah, yaitu ketika remaja memasuki masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah atas.

Remaja yang memiliki perilaku agresif sebaiknya diberikan penanganan khusus, agar perilaku agresifnya dapat diatasi, dikurangi atau dialihkan. Berdasarkan penjelasan hubungan antara fase remaja dengan perilaku agresif, maka dibutuhkan pemecahan masalah terhadap perilaku agresif ini, salah satunya dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam bimbingan konseling sendiri ada berbagai macam layanan untuk membantu remaja mengurangi perilaku agresif. Layanan yang diberikan antara lain ialah layanan untuk mencegah, mengurangi, atau mereduksi perilaku agresif yang dialami siswa. Layanan yang dibutuhkan untuk penanganan perilaku agresif ini dapat menggunakan layanan yang berfungsi kuratif. Layanan yang memiliki fungsi pengentasan/ mengurangi adalah layanan konseling. Konseling digunakan sebagai upaya membantu konseli dalam mengentaskan masalahnya serta membantu konseli dalam mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Layanan yang diberikanpun juga bermacam-macam, bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Layanan konseling yang dilakukan secara berkelompok bisa menjadi alternatif pilihan agar layanan bisa lebih efektif dan efisien karena memungkinkan siswa mengembangkan hubungan sosialnya, serta dapat menempuh langkah-langkah secara bersama untuk menyelesaikan permasalahan agresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Syahadat (2013: 4) yaitu regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif, hasil penelitian memperlihatkan bahwa regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah. Subjek yang awalnya melakukan perilaku agresif fisik (menendang, memukul, merebut paksa, mengganggu atau usil dan mendorong) serta agresif verbal (mengejek, berteriak-teriak, membentak dan berkata kotor/ kasar). Kemampuan anak untuk melakukan regulasi emosi, yaitu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya secara tepat dapat mengurangi munculnya perilaku agresif pada anak.

Berdasarkan kasus yang terjadi di SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang, teknik yang paling sesuai digunakan dalam pelaksanaan konseling

kelompok untuk mereduksi perilaku agresif ialah dengan regulasi emosi. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh karakteristik perilaku agresif yang sesuai dengan keadaan yang ada di SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang. Katz dan Gottman mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan diri untuk mengatur ekspresi dan emosi dari dalam diri (Garber dan Dodge, 2004: 32). Regulasi emosi yang tidak terkontrol dapat mengganggu hubungan interpersonal, seperti mengungkapkan kemarahan secara bebas sehingga meningkatkan perilaku agresif (Purwadi, dkk. 2018: 96). Kemampuan ini merupakan salah satu aspek penting seseorang dalam menjalin hubungan bersama orang lain.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu yang merujuk pada kemampuan berpikir, mengelola emosi dan mengendalikan diri dalam berperilaku yang dikelola guna mencapai tujuan dan menyelesaikan permasalahan. Tujuan kemampuan regulasi emosi pada individu, yaitu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Regulasi emosi mengubah respons emosional dengan memodifikasi proses afektif dan kognitif, sehingga mempengaruhi dimensi aktif. Regulasi emosi dapat mengurangi reaktivitas emosional sekaligus meningkatkan regulasi emosi. Perubahan dalam individu dapat memfasilitasi pengurangan perilaku terkait dengan gangguan kecemasan sosial, gejala klinis, dan reaktivitas emosional secara otomatis terhadap kepercayaan diri negatif.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan para ahli di atas, Kemampuan dalam meregulasi diri secara umum menurut Miller & Brown (Neal & Carey, 2005) terdiri dari tujuh tahapan, yaitu receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, dan assesing. Tahapan meregulasi diri tersebut dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok dengan beberapa kali pertemuan. Tahapan demi tahapan bisa dilakukan di setiap pertemuan. Dinamika kelompok digunakan dalam setiap tahapannya. Guru BK mengarahkan konseli untuk membahas masing-masing perilaku agresif, kemudian Guru BK mendorong siswa untuk mengeksplorasi masalah. Tahapan

selanjutnya ialah Guru BK memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, kemudian guru BK mengarahkan ke tahapan regulasi emosi. Satu kali pertemuan tidak harus menyelesaikan semua tahapan. Tahapan demi tahapan bisa ditempuh sampai beberapa kali pertemuan. Regulasi emosi ini bisa diterapkan melalui konseling kelompok karena di dalam konseling kelompok nantinya semua anggota kelompok yang terindikasi memiliki perilaku agresif akan bersama-sama belajar bagaimana bersama-sama mereduksi perilakunya melalui pengalaman- pengalaman serta dinamika kelompok yang terjadi selama proses konseling kelompok berlangsung.

Berdasarkan uraian di atas penting sekali dilakukan penelitian mengenai “Upaya Mereduksi Perilaku Agresif melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Regulasi Emosi pada Siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Uraian diatas maka identifikasi masalah perilaku agresif didapat yaitu :

1. Sebagian siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang memiliki perilaku agresif yaitu membuat gaduh saat di kelas, menghina terkait fisik temannya, menghina terkait orangtua teman, memaki-maki dan tidak menaati peraturan sekolah.
2. Siswa yang terindikasi memiliki perilaku agresif disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal yang ada dalam diri siswa.
3. Konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi untuk mereduksi perilaku agresif belum pernah diteliti dan diterapkan kepada siswa di SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Kota Magelang. Penanganan perilaku agresif yang dilakukan masih diperlukan penanganan.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi penelitian ini pada siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang yang memiliki perilaku agresif melalui konseling kelompok dengan Teknik Regulasi emosi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dapat dirumuskan permasalahannya adalah apakah perilaku agresif dapat direduksi melalui konseling kelompok dengan regulasi emosi pada siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk mereduksi perilaku agresif melalui konseling kelompok dengan regulasi emosi pada siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah bukti bahwa perilaku agresif dapat direduksi melalui konseling individu dengan regulasi emosi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, sebagai acuan untuk membuat satuan layanan atau program bagi guru BK. Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai pemberian layanan responsif dan secara berkelanjutan untuk memberikan layanan kepada siswa.
- b. Bagi siswa diharapkan mampu mereduksi perilaku agresifnya dengan menerapkan ilmu yang didapatkan selama dilatih untuk meregulasi emosi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, menjadi pedoman untuk mengkaji tentang penyebab perilaku agresif, dampak perilaku agresif dan penanganan responsif perilaku agresif melalui regulasi emosi. Hasil penelitian ini juga dapat menambah bukti penelitian sebelumnya bahwa perilaku agresif dapat direduksi melalui regulasi emosi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Agresif

1. Pengertian Perilaku Agresif

Baron dan Richardson mendefinisikan agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan itu (Krahe, 2001: 16).

Mengacu pada pengertian tersebut perilaku agresif bisa dilakukan dengan beberapa bentuk. Myers menjelaskan bahwa perilaku agresif bisa dilakukan secara fisik atau verbal yang diniatkan untuk melukai objek sasaran agresif (Myers, 2010: 69).

Hal tersebut dapat disimpulkan perilaku agresif bermaksud untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup secara fisik atau verbal.

Perilaku agresif yang dimunculkan secara fisik dan verbal tersebut tentunya mempunyai tujuan dari pelaku. Tujuan dari perilaku agresif itu sendiri ialah melukai atau menyakiti seseorang atau sesuatu benda yang menimbulkan permusuhan (Prastika, 2005: 85).

Perilaku yang muncul dari agresivitas ialah kemarahan yang meluap-luap dan dilakukan serangan secara kasar dengan jalan yang tidak wajar (Kartono, 2000: 57)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan segala bentuk perilaku baik fisik ataupun verbal yang bertujuan menyakiti atau melukai seseorang.

2. Agresivitas

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan Buss dan Perry (1992: 452), dapat diketahui bahwa terdapat empat aspek dalam agresivitas, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

a. Agresi fisik (physical aggression)

Pada aspek ini, tindakan agresivitas yang dilakukan adalah dengan cara menyerang secara fisik untuk melukai atau menyakiti orang lain. Agresi fisik ini ditandai dengan adanya kontak fisik antara pelaku agresivitas dengan korbannya. Maka dari itu, agresivitas ini paling mudah diamati karena terdapat bukti fisik yang jelas.

b. Agresi verbal (verbal aggression)

Agresi verbal merupakan agresivitas yang dilakukan dalam bentuk kata-kata. Tindakan yang dapat dikategorikan sebagai agresi verbal adalah ketika seseorang melakukan penyerangan dalam bentuk kata-kata menyakitkan kepada oranglain yang tidak ingin menerimanya. Hinaan, umpatan, sindiran kata-kata kasar ataupun kotor merupakan bentuk-bentuk dari agresi verbal

c. Kemarahan (anger)

Kemarahan merupakan aspek dari agresivitas yang tidak bersifat langsung (indirect aggression). Kemarahan muncul berupa perasaan benci kepada orang lain atau suatu hal ketika seseorang tidak mampu mencapai tujuannya.

d. Permusuhan (hostility)

Permusuhan merupakan komponen kognitif dari agresivitas yang terdiri atas keinginan untuk menyakiti dan melawan hal-hal yang dianggap tidak sesuai atau tidak adil. Permusuhan merupakan agresivitas yang tergolong agresi tidak terlihat (convert aggression).

Aspek-aspek agresivitas yang telah diuraikan diatas akan dijadikan sebagai dasar penyusunan instrumen berupa skala perilaku agresif.

3. Tipe-tipe Perilaku Agresif

Secara umum menurut Myers (2010: 69-70) membagi agresi dalam dua jenis, yaitu:

- a. Agresi rasa benci atau agresi emosi (*hostile aggression*), ungkapan kemarahan dan ditandai dengan emosi yang tinggi. Pada pelaku agresi ini dia tidak peduli dengan akibat perbuatannya dan lebih banyak menimbulkan kerugian daripada manfaatnya. *Hostile aggression* berasal dari kemarahan yang bertujuan untuk melukai, merusak, atau merugikan.
- b. Agresi sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain (*instrumental aggression*), umumnya tidak disertai dengan emosi. Bahkan antara pelaku dan korban kadang-kadang tidak ada hubungan pribadi. Agresi disini hanya untuk mencapai tujuan lain. *Instrumental aggression* bertujuan untuk melukai, merusak, atau merugikan, tetapi hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan lainnya.

Sedangkan Buss (dalam Dayakisni, 2009: 212) mengelompokkan agresi manusia dalam delapan jenis, yaitu:

- a. Agresi fisik langsung: Agresi fisik langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan individu/kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung
- b. Agresi fisik pasif langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara berhadapan dengan individu
- c. Agresi fisik aktif tidak langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya
- d. Agresi fisik pasif tidak langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya tidak terjadi kontak fisik secara langsung

- e. Agresif verbal aktif langsung, yaitu tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain
- f. Agresif verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara berhadapan dengan individu/kelompok lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung
- g. Agresi verbal aktif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya
- h. Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tipe- tipe agresif terdiri dari agresif verbal dan agresif fisik baik itu yang merugikan maupun yang menguntungkan, baik itu untuk orang lain maupun diri sendiri.

4. Faktor-faktor penyebab perilaku agresif

Sarwono dan Meinamo (2009: 152) mengemukakan ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku agresif, yaitu:

a. Sosial

Manusia cenderung membalas dengan derajat agresi yang sama atau sedikit lebih tinggi daripada yang diterimanya atau balas dendam. Menyepelkan dan merendahkan sebagai ekspresi sikap arogan atau sombong adalah predator kuat bagi munculnya agresi.

b. Personal

Pola tingkah laku berdasarkan kepribadian. Orang dengan pola tingkah laku tipe A cenderung lebih agresif daripada orang dengan tipe B. Tipe A identik dengan karakter terburu-buru dan

kompetitif (persaingan) dan cenderung melakukan *hostile aggression*, sedangkan tipe bersikap sabar, kooperatif, nonkompetisi, nonagresif dan sering melakukan *instrumental aggression*.

c. Kebudayaan

Lingkungan juga berperan terhadap tingkah laku maka penyebab perilaku agresif adalah kebudayaan. Beberapa ahli dari berbagai bidang ilmu seperti antropologi dan psikologi menengarai faktor kebudayaan dengan agresif yaitu dengan melihat pada lingkungan yang hidup dipantai/pesisir, menunjukkan karakter lebih keras daripada masyarakat yang hidup diperdalaman. Nilai dan norma yang mendasari sikap dan tingkah laku masyarakat juga berpengaruh terhadap agresivitas satu kelompok.

d. Situasional

Kondisi cuaca juga berpengaruh terhadap agresif misalnya pada kondisi cerah membuat hati juga cerah begitu dengan cuaca panas lebih sering memunculkan perilaku agresi seperti timbulnya rasa tidak nyaman yang berujung meningkatnya agresi sosial.

e. Media massa

Media massa televisi merupakan tontonan dan secara alami mempunyai kesempatan lebih bagi penontonnya untuk mengamati apa yang disampaikan secara jelas sehingga terjadi proses modeling pada anak.

5. Pengertian Regulasi emosi

Katz dan Gottman (Garber dan Dodge, 2004: 71) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan diri untuk mengatur ekspresi dan emosi dari dalam diri. Pendapat selanjutnya oleh Vanderkerckhove (2008:21) menyampaikan bahwa regulasi emosi merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku. Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan

kemudian tercermin kedalam perilaku. Ford (Garber dan Dodge, 2004: 19) mengemukakan bahwa tujuan yang ingin dicapai dengan jelas dapat meningkatkan emosi seseorang.

Pendapat selanjutnya oleh Zimmerman (Woolfolk, 2009) bahwa regulasi diri merupakan proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi dalam rangka mencapai tujuan. Regulasi diri dalam pengertian tersebut mencakup kemampuan berfikir, kemampuan berperilaku yang sesuai, dan kemampuan mengelola emosi.

Berdasarkan uraian diatas, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur ekspresi dan emosi dalam diri.

6. Tahapan regulasi emosi

Phillipot dan Feldman (2004:) mengemukakan bahwa proses regulasi emosi dapat terjadi secara disadari maupun tidak disadari, dan dapat berfungsi untuk meredam, meningkatkan, mempertahankan, dan mengganti emosi tertentu. Gross dan Thompson (2006: 14-22) mengatakan bahwa terdapat 5 hal yang dapat mempengaruhi proses regulasi emosi, diantaranya:

- a. *Situation selection* yaitu suatu tindakan yang diambil untuk mendekati atau menghindari orang, tempat atau situasi tertentu dari dampak emosional sekarang.
- b. *Situational modification* yaitu upaya seseorang untuk mengubah situasi atau lingkungan setempat sehingga dapat mengubah dampak emosional.
- c. *Attentional deployment* yaitu upaya seseorang dalam mengarahkan perhatiannya secara fokus pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosimereka.
- d. *Cognitive change* yaitu perubahan dari penilaian seseorang terhadap makna emosional, dapat mengubah cara berpikir tentang situasi itu sendiri.
- e. *Response modification* yaitu usaha seseorang dalam membuat

perubahan pada respon emosi yang berfokus untuk mempengaruhi atau mengatur fisiologis dan pengalaman emosi.

Kemampuan dalam mengatur diri secara umum menurut Miller & Brown (Neal & Carey, 2005:) terdiri dari tujuh tahap yaitu:

a. *Receiving*

Receiving atau menerima informasi yang relevan yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber terkait kemampuan self-regulation of emotion dalam upayanya mereduksi perilaku agresi. Bagaimana persepsi yang muncul pada diri siswa tentang perilaku agresi dipengaruhi oleh dua faktor, bisa faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah faktor munculnya perilaku agresi yang berasal dari luar diri siswa. Sedangkan faktor internal adalah dari dalam diri siswa itu untuk melakukan perilaku agresi.

Informasi-informasi awal terkait perilaku agresi tentunya akan berpengaruh pada perilaku yang muncul pada diri siswa. Jika pada diri siswa muncul persepsi yang mendorong munculnya perilaku agresif, maka siswa berpotensi melakukan perilaku agresif tanpa memiliki kemampuan meregulasi emosi. Arah dari regulasi emosi diri ini tentunya mengarah pada berubahnya persepsi mereka mengenai perilaku agresi ke arah persepsi yang mendorong siswa untuk tidak berperilaku agresi.

b. *Evaluating*

Evaluating atau mengevaluasi merupakan menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya serupa. Pada tahap ini, siswa didorong untuk mengevaluasi pengalaman diri yang mengarah pada perilaku agresif siswa.

Evaluating merupakan tahapan penting dalam proses

meregulasi emosi karena dalam tahap ini siswa akan menumpulkan hasil informasi dan melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menyumbang proses tindakan yang akan diambilnya nanti.

c. *Triggering*

Triggering atau membuat suatu perubahan sikap ini akan menuntun individu untuk mengurangi keinginan atau dorongan mereka dalam melakukan perilaku agresi. Pada bagian ini, siswa akan belajar menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Hal ini akan menuntun siswa untuk berperilaku konstruktif yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Perubahan ini bisa dilakukan remaja dengan membandingkan hal-hal yang biasa dilakukan dengan hal-hal yang seharusnya dilakukan ketika terjadi peristiwa yang dapat menjadi pemicu munculnya perilaku agresi. Perubahan tersebut diharapkan remaja mampu menerima diri dan mengevaluasi diri apa yang salah pada dirinya sehingga temannya kurang memperhatikan pendapatnya. Hal ini tentunya akan mengarah kepada kestabilan emosi yang tidak mengarah pada perilaku agresi.

d. *Searching*

Searching atau mencari solusi merupakan kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dengan mencari jalan keluar dari suatu permasalahan. Hal-hal yang perlu dilakukan siswa untuk mencari solusi terkait pengentasan diri dari perilaku agresi terdiri dari empat hal, yaitu mengidentifikasi masalah pemicu, emosi yang muncul, dampak yang dirasakan, dan emosi yang seharusnya ditunjukkan.

e. *Formulating*

Formulating atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek- aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung secara efisien dan efektif.

Perencanaan yang dibuat siswa ketika memunculkan emosi yang konstruktif tidak hanya sekedar rencana. Siswa diharapkan dapat membuat perencanaan yang sederhana, dapat dicapai, terukur, dapat segera dicapai, dapat dikontrol, terus dilakukan, dan merupakan komitmen dari pembuat rencana. Hal ini akan membantu siswa untuk dapat benar-benar menunjukkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.

f. *Implementing*

Implementing atau menerapkan rencana, yaitu mengarah pada aksi atau tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses. Pada tahap ini siswa akan belajar bagaimana menerapkan kemampuan regulasi emosi. Hal-hal yang dilakukan siswa adalah mengidentifikasi tindakan konkret bagaimana siswa melakukan regulasi emosi diri dan kapan saja regulasi emosi diri dapat diterapkan agar mereduksi niat siswa untuk berbuat agresi, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun nonverbal.

g. *Assessing*

Assessing atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pada tahap ini siswa berupaya untuk mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat oleh siswa itu sendiri. Hasil pengukuran ini akan menentukan siswa telah berhasil melakukan regulasi emosi diri guna mereduksi perilaku agresinya atau belum.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tahap regulasi diri secara umum terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating*

atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

7. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007:) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*, yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

8. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Noor dan Kartika (2004: 165-166), diantaranya:

- a. Hubungan antara orang tua dan anak

Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan (Rice, 1999). Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negative. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti

kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson dan Zielinski, 1999). Sedangkan *affect* yang negative digolongkan pada emosi yang dingin, penolakan, atau permusuhan.

b. Umur dan Jenis Kelamin

Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada laki-laki yang juga seumuran dengannya (Salovey & Sluyter, 1997). Salovey & Sluyter (1997) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari oranglain untuk meregulasi emosi negative mereka, sedangkan laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negative mereka.

c. Hubungan Interpersonal

Salovey & Sluyter (1997) juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencaapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negative meningkat bila individu kesulitan mencapai tujuannya.

9. Perilaku Agresif Peserta Didik SMP

Perilaku agresif merupakan segala bentuk perilaku baik fisik ataupun verbal yang bertujuan menyakiti atau melukai seseorang. Uraian sebelumnya merupakan uraian perilaku agresif yang berdampak pada perilaku agresif yang dilakukan siswa di sekolah.

Perilaku agresif yang dilakukan peserta didik sekolah menengah pertama beragam, mulai dari agresif fisik yang berupa tindakan menyakiti orang lain. Agresi verbal yang berupa berkata dengan berbohong atau menyakiti hati orang lain. Perilaku agresif tersebut memiliki beberapa penyebab diantaranya dendam, perasaan benci, juga

pengaruh lingkungan yang membentuk peserta didik berperilaku agresif.

Aspek kognitif, sosial, dan emosi peserta didik SMP yang sudah diuraikan sebelumnya adalah hal yang perlu dipertimbangkan dalam mereduksi perilaku agresif.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Regulasi emosi dapat diterapkan dalam *setting* konseling kelompok untuk mendiskusikan pokok permasalahan yang kompleks dan mencakup diversitas pandangan antar anggota kelompok agar masalah yang dihadapi bisa teratasi. Prayitno (2016:21) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat dan memuaskan.

Menurut Corey (2012:6) Konseling kelompok sangat sesuai untuk remaja karena konseling kelompok memberikan tempat individu untuk mengungkapkan perasaan yang saling bertentangan, mengeksplorasi keraguan-keraguan dalam diri, menyadarkan akan perasaan saling peduli dengan teman sebaya. Konselor sebagai pemimpin kelompok berpengaruh dalam jalannya interaksi yang terjadi di dalam kelompok. Konselor menjadi model yang ditiru anggota kelompok dalam berkomunikasi, sehingga interaksi apapun yang terjadi dalam setting kelompok dipengaruhi bagaimana cara konselor dalam memimpin.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Interaksi yang terjadi dalam konseling kelompok lebih berfokus pada masalah yang dialami. Folastris & Rangka (2016:24) menjelaskan 2 tujuan utama yaitu:

- a. Perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggungjawab dapat berkembang khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.
- b. Individu dapat memecahkan masalah dan dapat berimbas pada pemecahan masalah anggota kelompok lainnya.

Dari tujuan yang telah dikemukakan diatas, konseling kelompok bukan hanya semata-mata bertujuan memecahkan masalah saja, melainkan juga melatih individu untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik. Menurut Corey (2012:26) bahwa penetapan tujuan adalah inti dari layanan konseling kelompok. Konselor tidak diperbolehkan menetapkan tujuan dalam konseling kelompok, namun konselor bisa membantu anggota kelompok untuk menetapkan tujuan yang lebih spesifik.

3. Tahapan Konseling Kelompok

Jacob (2012:36) menyebutkan ada 3 tahapan dalam kelompok, yaitu *the beginning stage* (tahap permulaan), *the middle or workingstage* (tahap kerja atau pertengahan), *the ending or closing stage* (tahap akhir atau penutup). Seluruh proses konseling kelompok yang terdapat tiga tahapan didalamnya, tentunya memiliki perbedaan tergantung bagaimana model kepemimpinan konselor. Tahapan dalam konseling kelompok yaitu:

a. Tahap permulaan (*beginning stage*)

Tahap permulaan diawali dengan pengenalan antar anggota kelompok jika antar anggota belum saling mengenal satu sama lain. Selanjutnya, anggota kelompok menyebutkan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok serta harapan anggota mengenai tujuan dari konseling kelompok. Tahap ini, anggota kelompok menetapkan tujuan yang akan dicapai selama proses konseling kelompok dan konselor bertugas membantu anggota kelompok untuk menentukan tujuan spesifik dari konseling kelompok ini. Aturan-aturan kelompok

juga perlu dibuat pada tahap ini. Harapannya, pada tahap permulaan ini dinamika kelompok, rasa saling percaya, dan komunikasi dalam kelompok sudah mengalir dengan baik.

b. Tahap kerja (*working stage*)

Konselor pada tahapan ini sudah mulai mengenalkan berbagai tugas perkembangan dan proses terapeutik serta memanfaatkan dinamika kelompok untuk menciptakan konektifitas antar anggota kelompok. Interaksi yang terjadi sudah berkaitan dengan pembahasan masalah antar anggota kelompok serta sudah dalam proses inti untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

Selanjutnya konselor memberikan tugas dalam konseling kelompok dan melaksanakan proses terapeutik sesuai dengan masalah, pendekatan dan teknik yang dipilih. Tahapan ini, dinamika setiap kelompok tidak selalu sama satu sama lain, karena setiap individu tentunya memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lain. Konselor tentunya tidak hanya memperhatikan masalah yang dibahas, tetapi juga bagaimana konseli berinteraksi dengan antaranggota atau dengan konselor atau pemimpin kelompok.

c. Tahap akhir (*terminating stage*)

Tahap akhir atau penutup ini dikhususkan untuk proses terminasi. Semua anggota kelompok dalam proses ini mengungkapkan hal apa saja yang telah dipelajari dan didapatkan selama proses konseling, perubahan diri dan apa saja tindakan yang sudah dilakukan, dan bagaimana rencana kedepan konseli untuk menindak lanjuti apa yang telah didapatkan dalam proses ini.

Konselor dan anggota kelompok pada tahapan ini menyepakati akhir dari kegiatan konseling kelompok. Durasi setiap kelompok pada tahapan ini berbeda-beda tergantung

bagaimana konselor memimpin kelompok. Umumnya, tahapan ini berlangsung hanya dalam satu kali pertemuan atau satu sesi.

4. Jumlah Anggota Konseling Kelompok

Konselor perlu dengan cermat memutuskan seberapa banyak anggota dalam konseling kelompok, karena jumlah anggota mempengaruhi dinamika kelompok. Kelompok konseling yang ideal menurut Jacob (2012:48) berjumlah 5 sampai 8 individu. Jumlah anggota kelompok yang terlalu banyak akan mengakibatkan dinamika kelompok menjadi tidak efektif. Antar anggota akan merasa ragu karena banyaknya orang yang mengetahui masalahnya. Jumlah anggota yang terlalu sedikit juga akan mengakibatkan tiap anggota merasa tertekan untuk terlalu sering berpartisipasi dalam mengungkapkan masalah, pengalaman, ataupun hal-hal lainnya. Penelitian ini, melibatkan lima orang anggota.

C. Konseling Kelompok Teknik Regulasi Emosi

Konseling kelompok teknik regulasi emosi adalah suatu layanan yang dilakukan untuk mengentaskan masalah dengan dinamika kelompok dengan kemampuan seseorang untuk mengatur ekspresi dan emosi dalam diri.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Regulasi Emosi untuk Mereduksi Perilaku Agresif”

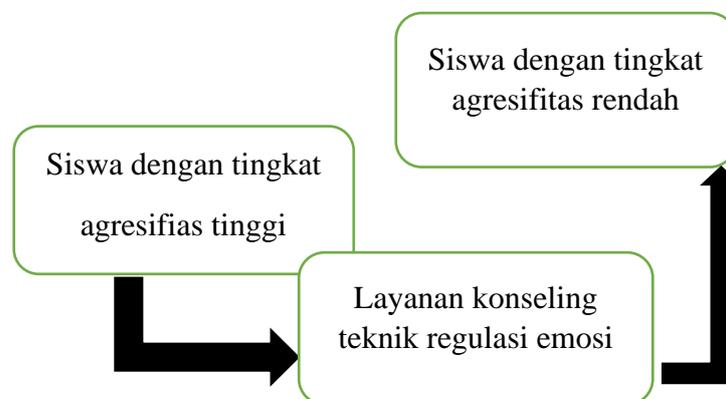
1. Penelitian yang dilakukan oleh Yustisi Maharani Syahadat yang berjudul “Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak” pada tahun 2013 menunjukkan hasil penelitian bahwa regulasi emosi dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa. Hal tersebut terbukti dengan hasil penelitian yaitu anak kelas V SD, berusia 10 tahun dan melakukan perilaku agresif fisik (menendang, memukul,

merebut paksa, mengganggu atau usil dan mendorong) serta agresif verbal (mengejek, berteriak-teriak, membentak dan berkata kotor/kasar). Kemampuan anak untuk melakukan regulasi emosi, yaitu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya secara tepat dapat mengurangi munculnya perilaku agresif pada anak. Penelitian di atas dengan penelitian ini sama-sama melakukan upaya mereduksi perilaku agresif melalui regulasi emosi, perbedaannya terletak pada usia subjek yang diteliti.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ardhitya Dwi Yulianto pada tahun 2017 (Vol.17, No.1) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Weru Tahun Pelajaran 2017/2018”. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Weru Sukoharjo yang berjumlah 102 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa, dengan teknik pengambilan sampel 41 menggunakan non random sampling dengan quota sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis t-test. Berdasarkan hasil analisis data yang dianalisis dengan menggunakan ttest diperoleh hasil nilai t sebesar 12,774. Selanjutnya nilai t hitung tersebut dibandingkan dengan t tabel dengan $db = (N - 1) = (20 - 1) = 19$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,093. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil t hitung lebih besar dari t tabel atau $12,774 > 2,093$. Dengan demikian hipotesis kerja yang menyatakan bahwa : ”Ada pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik modelling terhadap perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Weru Sukoharjo Tahun Pelajaran 2017/2018” diterima kebenarannya.
3. Penelitian yang dilakukan oleh I Ketut Gading, dkk pada tahun 2017 yang berjudul “Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling dan Konseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing untuk

Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling behavioral teknik modeling dan konseling analisis transaksional teknik role playing untuk meminimalkan kecenderungan perilaku agresif siswa. Penelitian eksperimen dengan rancangan pretestposttest control group design ini mengambil sampel dengan teknik purposive sampling. Sampel terdiri dari 18 orang siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha 42 yang memiliki perilaku agresif tinggi. 18 sampel dibagi secara acak dan merata pada tiga kelompok, yaitu: (1) kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan konseling behavioral teknik modeling; (2) kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan konseling analisis transaksional teknik role playing; (3) dan kelompok kontrol. Data kecenderungan perilaku agresif sebelum dan sesudah perlakuan dikumpulkan dengan kuesioner perilaku agresif, kemudian dianalisis dengan uji t. Hasil menunjukkan: (1) konseling behavioral teknik modeling efektif meminimalkan kecenderungan perilaku agresif; (2) konseling analisis transaksional teknik role playing efektif meminimalkan perilaku agresif.

E. Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan hipotesis tindakan penelitian ini adalah perilaku agresif siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang dapat direduksi melalui konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\boxed{O_1 \text{ X } O_2}$$

O_1 = nilai pretest (sebelum diberi diklat)

O_2 = nilai posttest (setelah diberikan diklat)

Pengaruh diklat terhadap prestasi kerja pegawai = $(O_2 - O_1)$

1. Rancangan Penelitian

a. Pra Tindakan

Sebelum melakukan rencana tindakan, terlebih dahulu peneliti perlu melakukan beberapa langkah pra tindakan, agar peneliti dapat mengetahui kondisi awal peserta sebelum diberi tindakan. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti pada pra tindakan adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan observasi pada siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang dan melakukan wawancara pada guru BK untuk mengetahui kondisi subyek yang akan diberi tindakan.
- 2) Guru BK dan peneliti berdiskusi untuk menyamakan persepsi terkait tindakan yang akan diberikan kepada siswa.
- 3) Guru BK dan peneliti berdiskusi tentang pelaksanaan tindakan.
- 4) Pemberian pra tindakan dengan angket untuk mengetahui tingkat perilaku an agresif pada siswa yang akan menjadi subjek penelitian.

2. Perencanaan

Sebelum melakukan tindakan, peneliti perlu melakukan perencanaan terlebih dahulu agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai harapan. Adapun tahap perencanaan sebagai berikut:

- a. Tujuan Tindakan adalah memberikan pemahaman kepada subjek tentang perilaku agresif dan memfasilitasi subjek untuk mereduksi perilaku agresifnya.
 - b. Melakukan pembentukan kelompok dalam proses konseling kelompok yang diambil dari hasil asesmen.
 - c. Jumlah pertemuan dalam siklus 1 ini adalah 6 kali pertemuan. Masing-masing pertemuan dilaksanakan pada jam kelas Bimbingan dan konseling, yaitu selama 45 menit.
 - d. Kegiatan dilaksanakan di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang.
 - e. Menyiapkan pedoman observasi untuk merekam fakta selama tindakan berlangsung
 - f. Menentukan kriteria keberhasilan setelah melakukan tindakan pada hasil penelitian
- ## 3. Tindakan

Sesuai dengan rencana tindakan bahwa pelaksanaan tindakan pada tahap I dilakukan tiga kali pertemuan. Setiap pertemuan membahas materi dengan durasi 45 menit. Materi disampaikan peneliti dengan monitoring peneliti dan Guru BK.

B. Identifikasi Variabel Penilaian

1. Perilaku agresif adalah *dependent* (variabel bebas), variabel yang dipengaruhi variabel *independent* (Variabel terikat).
2. Layanan konseling kelompok Teknik Regulasi Emosi adalah *independent* (variabel bebas) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel terikat.

C. Definisi Operasional Variable Penelitian

1. Perilaku agresif adalah merupakan segala bentuk perilaku baik fisik ataupun verbal yang bertujuan menyakiti atau melukai seseorang, meliputi fisik, verbal, kemarahan dan kebencian.
2. Konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi merupakan layanan konseling yang dilakukan 4-8 konseli. Layanan ini berfokus pada perilaku agresif dengan cara menata ulang emosi agar perilaku dapat diubah dari yang terbiasa melakukan perilaku agresif berkurang dan tidak merugikan lingkungan sekitar.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Kota Magelang

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah Alternatif Kota Magelang yang berjumlah 21 siswa dan akan di ambil sample secara acak untuk melakukan penelitian eksperimen dan mendapatkan 5 siswa.

3. Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling. Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen. (Sugiyono, 2017: 82).

E. Metode Pengumpulan Data

1. Angket

Angket/kuesioner merupakan jenis instrumen penelitian yang memerlukan sejumlah pertanyaan yang bertujuan untuk mengumpulkan jenis informasi tertentu dari responden. Melalui penggunaan kuesioner, peneliti dapat memperoleh jawaban berdasarkan konteks yang sama. (Phillips dan Stawarski 2008, 34).

Menurut Sugiyono (2017: 199) angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Dalam pengumpulan data dengan angket peneliti akan menggunakan angket yang digunakan untuk mengukur skala perilaku agresif sebelum dan sesudah pelayanan.

Peneliti menggunakan Angket sederhana untuk mengetahui berbagai permasalahan remaja, beberapa remaja memiliki masalah terkait berbagai perilaku yang di lakukan oleh siswa.

Tabel 1. Kisi-kisi angket agresifitas

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Perilaku Agresif	Fisik	Menyerang fisik secara individu	10,22,23,24,37	4,6,7,8,9	10
	Verbal	Verbal langsung	12,16,17,18,38	28,29,30,42,45	10
		Verbal tidak Langsung	5,34,35,36,	19,20,21,46,49	9
	Kemarahan	Perasaan tidak enak hati sehingga membuat hati tidak nyaman	1,2,3,41,47	11,25,26,27,39	10
	Permusuhan	Keinginan untuk menyakiti dan melawan	31,32,33,43,48	13,14,15,40,44	10
	Jumlah				49

2. Wawancara

Menurut Kvale (1996: 174) wawancara adalah "sebuah percakapan, yang tujuannya adalah untuk mengumpulkan deskripsi dari [dunia kehidupan] orang yang diwawancarai" Menurut Schostak, (2006: 54) wawancara adalah percakapan yang dapat diperpanjang antara mitra yang bertujuan memiliki 'informasi mendalam' tentang topik atau subjek tertentu, dan melalui mana fenomena dapat ditafsirkan dalam istilah dari makna yang diwawancarai untuk itu. Mengumpulkan makna seperti itu dapat dilakukan dengan berbagai cara, yang mana wawancara satu-satu adalah yang paling umum.

Cohen et al (2007: 29) wawancara adalah "metode yang berharga

untuk mengeksplorasi konstruksi dan negosiasi makna dalam lingkungan alami".

Menurut Sugiyono (2009:317), Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu dandengan wawancara, peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi danfenomena yang terjadi yang tidak mungkin bisa ditemukan melalui observasi”.

Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur terhadap salah satu guru BK SMP Muhammadiyah Alternatif 1 Magelang, dalam wawancara tidak terstruktur tersebut didapatkan beberapa individu yang melakukan perilaku agresif.

Sebelum pelaksanaan layanan, peneliti telah melakukan kegiatan wawancara terhadap guru BK pada 1 Juni 2023

3. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang menggunakan indera untuk mengumpulkan data dari lingkungan.Pengamatan terutama mencakup melihat perilaku individu, kelompokatau sesuatu. Ini berarti bahwa pengamatan tidak mempertimbangkan sikap dan pendapat yang dipegang oleh pihak-pihak yang diamati (Punch, Keith 2005).

Observasi adalah alat pengumpulan data dengan kegiatan pengamatan (secara inderawi) yang direncanakan, sistematis, danhasilnya dicatat serta dimaknai (diintepretasikan) dalam rangka memperoleh pemahaman tentang subjek yang diamati. (Rahardjo danGudnanto, 2011: 47).

F. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti dan akan menghasilkan data kuantitatif akurat, maka setiap instrument harus memiliki skala. Instrument penelitian ini menggunakan skala Likert dengan model 4 pilihan yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai),KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai)

Tabel 2. Instrumen Penelitian

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Selain itu, penulis melakukan wawancara dan observasi tidak terstruktur. Hal itu dilakukan hanya untuk mengetahui keadaan permasalahan yang ada dilapangan.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Baik tidaknya suatu instrumen penelitian ditentukan oleh validitas dan reliabilitasnya. Setiap instrument penelitian harus melalui Uji Validitas dan Reliabilitas, instrumen dikatakan valid saat dapat mengungkap data dari variabel secara tepat tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya. Validitas instrumen mempermasalahkan sejauh mana pengukuran tepat dalam mengukur apa yang hendak diukur uji validitas untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, valid berarti dapat mengukur apa yang harusnya diukur menurut Sugiyono (2017: 173).

Reliabilitas mempermasalahkan sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena keajegannya. Pengujian reliabilitas menurut Sugiyono (2017: 173) yaitu untuk mengetahui bahwa instrument yang digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan

menghasilkan data yang sama, hal itu sejalan dengan pendapat Yusuf (2014: 242) yang menyatakan bahwa reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Instrumen dikatakan reliabel saat dapat mengungkapkan data yang bisa dipercaya (Arikunto, 2010).

1. Uji Validitas

Instrumen akan diuji validitas dan reabilitasnya sebelum peneliti gunakan untuk mengumpulkan data. Awal yang peneliti lakukan adalah meminta pendapat Ahli (Judgment Experts) oleh Guru BK, kemudian uji keterbacaan dengan siswa sebagai subjek untuk mengetahui instrumen dapat dipahami oleh siswa dengan tingkatan pendidikan yang sama (SMP) dengan objek penelitian dari uji tersebut instrumen dapat diketahui apakah dapat digunakan tanpa perbaikan ada perbaikan, atau mungkin dirubah total.

Setelah instrumen dinyatakan lolos uji validitas dan reliabilitas, selanjutnya peneliti menguji coba instrumen di lapangan untuk mengumpulkan data dan data hasil uji coba akan diproses menggunakan SPSS 25, analisis dari hasil SPSS 25 dengan didasarkan pada nilai (sig) pada output dengan ketentuan :

- a. Nilai r hitung \geq nilai r tabel/kritis artinya korelasi bersifat signifikan, instrumen valid
- b. Nilai r hitung $<$ nilai r tabel/kritis artinya korelasi tidak signifikan, instrumen tidak valid

Tabel 3. Hasil Uji Validitas

No Item	r Hitung	r tabel	Hasil	No Item	r hitung	r tabel	Hasil
1	0,32	0.27	Valid	26	0,39	0.27	Valid
2	0,61	0.27	Valid	27	0,31	0.27	Valid
3	0,31	0.27	Valid	28	0,28	0.27	Valid
4	0,41	0.27	Valid	29	0,28	0.27	Valid
5	-0,33	0.27	Gugur	30	-0,26	0.27	Gugur
6	0,32	0.27	Valid	31	0,55	0.27	Valid
7	0,33	0.27	Valid	32	0,38	0.27	Valid
8	0,41	0.27	Valid	33	0,27	0.27	Gugur
9	0,35	0.27	Valid	34	-0,12	0.27	Gugur
10	0,66	0.27	Valid	35	0,34	0.27	Valid
11	0,33	0.27	Valid	36	0,61	0.27	Valid
12	0,45	0.27	Valid	37	0,44	0.27	Valid
13	0,34	0.27	Valid	38	-0,22	0.27	Gugur
14	0,45	0.27	Valid	39	0,33	0.27	Valid
15	0,45	0.27	Valid	40	0,37	0.27	Valid
16	0,33	0.27	Valid	41	-0,21	0.27	Gugur
17	0,54	0.27	Valid	42	-0,19	0.27	Gugur
18	0,37	0.27	Valid	43	-0,39	0.27	Gugur
19	0,29	0.27	Valid	44	0,30	0.27	Valid
20	-0,33	0.27	Gugur	45	-0,14	0.27	Gugur
21	0,26	0.27	Gugur	46	-0,22	0.27	Gugur
22	0,63	0.27	Valid	47	0,40	0.27	Valid
23	0,47	0.27	Valid	48	0,41	0.27	Valid
24	0,45	0.27	Valid	49	0,35	0.27	Valid
25	0,40	0.27	Valid				

Berdasarkan hasil uji validitas di atas maka item gugur yang tidak digunakan dalam skala angket tanggung jawab untuk mengukur tingkat agresifitas siswa. berikut kisi-kisi skala tanggung jawab yang sudah melalui uji validitas:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Perilaku Agresif	Fisik	Menyerang fisik secara individu	9,20,21,22,31	4,5,6,7,8	10
	Verbal	Verbal langsung	11,15,16,17	26	5
		Verbal tidak Langsung	29,30	18,19,37	5
	Kemarahan	Perasaan tidak enak hati sehingga membuat hati tidak nyaman	1,2,3,36	10,23,24,25,32	9
	Permusuhan	Keinginan untuk menyakiti dan melawan	27,28,35	12,13,14,33,34	8
	Jumlah				37

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha crombach* dengan bantuan SPSS. Instrumen dalam penelitian ini dikatakan reliabel bilamana hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari r tabel pada signifikan 5% dengan N

sebanyak 65 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 25, diperoleh koefisien 0,918 sehingga koefisien alpha pada variabel kejenuhan lebih besar dari r tabel yang berarti item dalam angket dikatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Uji reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	65

H. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir penelitian.

1. Tahap persiapan penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap persiapan antara lain:

- a. Melaksanakan penelitian pendahuluan. (observasi dan wawancara)
- b. Merumuskan masalah dari hasil penelitian pendahuluan.
- c. Menetapkan Cara penyelesaian masalah.
- d. Menentukan sampel penelitian (kelas eksperimen).
- e. Menetapkan pokok bahasan yang akan digunakan dalam penelitian.
- f. Membuat kisi-kisi instrumen penelitian.
- g. Membuat instrumen penelitian berupa angket.
- h. Melakukan uji instrument (Uji oleh Ahli, Praktisi, Keterbacaan.)
- i. Melakukan uji coba angket respon siswa melalui *google formulir*.
- j. Menganalisis item-item instrumen dengan cara menguji validitas dan reliabilitas instrumen.

2. Tahapan pelaksanaan penelitian
 - a. Memberikan *pretest* terhadap kelompok
 - b. Menentukan anggota kelompok untuk melakukan konseling kelompok berdasarkan tingkat agresifitas yang tinggi.
 - c. Melaksanakan perlakuan konseling kelompok kepada kelompok menggunakan Teknik Regulasi Emosi.
 - d. Memberikan *posttest* pada kelompok dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku agresif pada siswa .
3. Tahap akhir penelitian
 - 1) Melakukan analisis dan pengelolaan data hasil penelitian pada konseli.
 - 2) Menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan dalam penelitian.
 - 3) Menyusun laporan penelitian

I. Metode Analisis Data

Metode analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS 25. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu melalui uji prasyarat yaitu uji Normalitas dan Homogenitas, sehingga terlebih dahulu harus menguji normalitas data dan homogenitas data. Setelah uji prasyarat, kemudian data diolah dan dianalisis dengan uji non-parametris yaitu Uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U Test*

Uji Normalitas adalah uji prasyarat yang dimaksudkan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Uji normalitas menggunakan metode uji *Kolmogorov Smirnov (KS)* dengan bantuan SPSS 25 yang mempunyai syarat taraf signifikan nilai 0.05.

Kriteria Pengujian Analisis :

1. Jika nilai sig. > 0.05 maka data terdistribusi normal artinya H_0 diterima dan H_A ditolak
2. Jika nilai sig. < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal artinya H_0 ditolak dan H_A diterima.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

J. Simpulan

Konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif yang di alami oleh SMP Muhammadiyah 1 Alternatif Magelang. Hal ini berpengaruh dengan keberlangsungan kehidupan dengan lingkungan sekitar. Permasalahan yang diungkapkan siswa saat mengikuti konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi yang tentunya dapat membantu dalam pengungkapan masalah yang dialami oleh siswa sehingga siswa membantu mengelola diri sehingga dapat diturunkannya kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa siswa SMP Muhammadiyah 1 Alternatif Magelang mempunyai masalah yang berkaitan dengan perilaku agresif. Konseling dengan teknik regulasi emosi terbukti dapat menurunkan perilaku agresif siswa dengan adanya penurunan sebesar 41% dari skor hasil *pretest* dan *posttest* . Dampak positif dari penelitian ini dapat membantu siswa untuk mengentaskan permasalahan tersebut.

K. Saran

1. Bagi Konselor selaku pembimbing

Diharapkan agar memberikan layanan konseling kepada siswa khususnya tentang perilaku agresif siswa, mengingat perilaku agresif sangat berpengaruh dengan keberlangsungan kehidupan di lingkungan sekolah. Layanan Konseling Kelompok teknik regulasi emosi dapat membantu siswa untuk mereduksi perilaku agresif siswa.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti lainya yang tertarik dengan penelitian serupa dalam teknik regulasi emosi untuk mereduksi perilaku agresif siswa, peneliti perlu

mempersiapkan lebih matang persiapan yang di perlukan dab lebih mempersiapkan waktu yang tepat dan kondisi tempat yang memadai, agar proses konseling kelompok bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R., & Richardson, D. (1994). *Human Aggression – 2nd*. New York: Berkowitz, L. (1995). *Agresi, Sebab dan Akibatnya*. Alih bahasa Hartatni Woro Susiatni. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 452-459.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Bandung: Refika Aditama.
- Daryanto. (1997). *Evaluasi Pendidikan* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Garber, J., & Dodge, K. (2004). *The development of Emotion Regulation and Dysregulation*. Newyork: Cambridge University.
- Gross, J., & Thompson, R. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74. 224-237.
- Hadi, U. (2019, Februari 7). *Detik News*. Dipetik Desember 2, 2019, dari <https://news.detik.com/>.
- Keamanan, S. D. (2014, Desember). Bappenas. Dipetik Desember 2, 2019, dari https://www.bappenas.go.id/files/data/Politik_Hukum_Pertahanan_dan_Keamanan/Statistik%20Kriminal%202014.pdf
- Philippot, P., & Feldman, R. (2004). *The Regulation of Emotion*. London: Lawrence Erlbaum Associates. Plenum Press.

- Prastika, N. (2005). *Perbedaan Perilaku agresif remaja ditinjau dari tipe kepribadian ektravert dan introvert*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Purwadi, Alhadi, S., Mulyana, S., Saputra, W., Supriyanto, A., & Wahyudi, A. (2018). *Self Regulated of Emotion*. Yogyakarta: UAD Press.
- Rahmat, R. (2008). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Jakarta: Erlangga.
- Rice, P. (1999). *Stress and Health*. United States of America: Brooks/Cole Publishing company.
- Sisca, F., & Rangka, I. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tim. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah pertama*. Jakarta.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology Active Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar